

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN *SHOOTING*
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA NEGERI 1 IMOGIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh :
Bartolomeus Bramasakti Nitisastro
11601244103

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri” yang disusun oleh Bartolomeus Bramasakti, NIM .11601244103 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2016
Dosen Pembimbing



Komarudin S.Pd, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka dengan mengikuti kata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2016
Yang menyatakan



Bartolomeus Bramasakti N.
NIM. 1601244103

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri ” yang disusun oleh Bartolomeus Bramasakti Nitisastro, NIM 11601244103 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 Januari 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		16/2/16
Saryono, M.Or	Sekretaris Penguji		18/2/16
Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)		18/2/16
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		15/2/16

Yogyakarta, Februari 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

- ❖ Rendah hati kunci sukses menuju kejayaan (penulis).
- ❖ Kerja keras dahulu maka keberuntungan kan memihak kita (penulis)
- ❖ Keputusan terburuk ialah saat kita sama sekali tidak memberi keputusan (Doni Zola).
- ❖ *Duc In Altum*. Bertolaklah ke tempat yang tepat (Mgr. Pujasumarta)
- ❖ Lebih baik mandi keringat saat latihan daripada mandi darah saat peperangan tapi lebih baik mandi darah daripada menyerah (Bintara TNI AL)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaMu, karya yang sangat sederhana ini dapat dipersembahkan kepada:

1. **Orang Tua Saya, Aloysius Subarkah Nitisastro dan Marcelina Siti Warlina**, sosok ayah dan ibu yang bijaksana dan sabar yang selalu jadi penyangga dalam setiap langkahku.
2. Adiku, yaitu **Bernadetta Infanteri Banowati**, yang selalu mendukung dalam setiap langkahku.
3. Eyang, **Budiman Nitisastro** yang sudah banyak memotivasi dengan bijak.
4. Keluarga besar **Bapak Didjowarsoyo (Alm)** dan **Bapak Nitisastro**, yang selalu mendoakan dan mendukungku.

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN *SHOOTING*
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA NEGERI 1 IMOGIRI**

Oleh:

Bartolomeus Bramasakti Nitisastro
11601244103

ABSTRAK

Salah satu variasi dalam latihan untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* adalah dengan permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri.

Penelitian eksperimen ini menggunakan eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperiment*) yang berarti eksperimen yang memiliki perlakuan (*treatment*). Ada lima *treatment* yang disiapkan dalam penelitian ini antara lain : *shootget*, *drishoot*, *shoot zig-zag*, *putshoot*, dan *volley shoot*. Pengambilan data dengan desain *one groups pretestposttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan perlakuan sebanyak 16 kali dengan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri sebanyak 16 orang peserta. Tes tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji T dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5.367 dengan nilai t_{tabel} 2.131. Ternyata hasil perhitungan nilai yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri

Kata kunci: Permainan Target, Tendangan Shooting, Futsal Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkat dan karunia-Nya, kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Bapak Komarudin, M.A, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi. Selain itu ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A Rektor yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dimyati M.Si Penasehat Akademik yang telah memberikan nasehat dan saran selama perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat. Seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan yang bagus untuk kelancaran penulisan skripsi ini.

6. Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Imogiri yang telah memberikan ijin penelitian di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul.
7. Bapak Suprih Pardiyo, S. Pd, selaku guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Imogiri yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
8. Keluarga, sahabat, pacar yang telah memberikan doa, semangat, dukungan, dan perhatian baik moril maupun materil.
9. Teman-teman Mahasiswa Program Studi PJKR angkatan tahun 2011 khususnya kelas D, Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan dukungan pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
10. Tim Futsal UNY, Tim AFA Jogja, dan Panselt Kretek yang selalu memberikan ilmu baru disetiap pertemuan dalam latihan dan pertandingan.
11. Tim Futsal SMANIMORI, *Coach* Mukhamad Rizqiadi, *Coach* Dimas, Nasikh Furqon dkk, Fernanda dkk, yang sudah memberikan pengalaman yang berharga selama ini dan selalu mengajarkan untuk *Fight, Fight, Fight*.
12. Misdinar BM Cirebon, sahabat dan teman yang selalu perhatian, pengertian, penyemangat dan unik..
13. Pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan karunia, berkat, rezeki, dan ilmu yang bermanfaat bagi

kita semua. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta, Januari 2016

Bartolomeus Bramasakti N.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Futsal.....	10
a. Pengertian Futsal	10
b. Peraturan Olahraga Futsal	11
2. Hakikat Teknik <i>Shooting</i> Futsal	18
a. Pengertian <i>Shooting</i> Futsal	18
b. Teknik Dasar <i>Shooting</i> Futsal.....	18
3. Hakikat Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> Futsal.....	21
4. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan	22
5. Prinsip-Prinsip Latihan	26

6. Hakikat Permainan Target (<i>Target Games</i>).....	27
7. Hakikat Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Imogiri	30
8. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target..	32
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis Penelitian.....	42
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel.....	45
1. Populasi Penelitian	45
2. Sampel Penelitian	45
D. Instrumen dan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	46
1. Instrumen... ..	46
2. Teknik Pengumpulan Data... ..	48
E. Teknik Analisis Data	49
1. Uji Prasyarat	49
a. Uji Normalitas	49
b. Uji Homogenitas... ..	49
2. Pengujian Hipotesis... ..	50
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Diskripsi Data Penelitian	51
C. Uji Prasyarat... ..	55
D. Pembahasan... ..	59
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Keterbatasan Penelitian	64
D. Saran.....	64
 DAFTAR PUSTAKA	65
 LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Permasalahan Taktik	29
Tabel 2. Data Hasil Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri.....	52
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri.....	53
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Posttest</i> Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri.....	54
Tabel 5. Data Hasil Uji Normalitas Penelitian... ..	55
Tabel 6. Data Uji Homogenitas Varians... ..	56
Tabel 7. Data Hasil Uji T.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki.....	19
Gambar 2. Teknik <i>Shooting</i> dengan Ujung Kaki	20
Gambar 3. Permainan Target <i>Shoot Get</i>	32
Gambar 4. Permainan Target <i>Drishoot</i>	34
Gambar 5. Permainan Target <i>Shoot Zig-zag</i>	35
Gambar 6. Permainan Target <i>Puter Shooting</i>	37
Gambar 7. Permainan Targer <i>Volley Shooting</i>	38
Gambar 8. Desain Penelitian.....	44
Gambar 9. Lapangan Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter... ..	57
Gambar 10.Diagram Statistik <i>Pretest</i> Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri.....	53
Gambar 11.Diagram Statistik <i>Posttest</i> Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri....	54
Gambar 12. <i>Pretest</i> peserta ekstrakurikuler futsal putri di Lapangan SMA Negeri 1 Imogiri... ..	106
Gambar 13.Peserta ekstrakurikuler diberikan <i>treatment</i> si SMA Negeri 1 Imogiri... ..	106
Gambar 14.Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>Shoot Get</i>	107
Gambar 15.Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>zig-zag shoot</i>	107
Gambar 16.Peserta ekstrakurikuler bersiap melakukan puter <i>shoot</i>	108
Gambar 17.Peserta ekstrakurikuler menerima operan dari teman... ..	108
Gambar 18.Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>dribble shoot</i>	109
Gambar 19.Peserta ekstrakurikuler melakukan <i>volley shoot</i>	109
Gambar 20. <i>Posttest</i> Peserta ekstrakurikuler futsal putri SMAN 1 Imogiri... ..	110

Gambar 21. Tim penilai, dan siswa peserta ekstrakurikuler futsal.. ..	110
---	-----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian dari Fakultas.....	69
Lampiran 2. Surat Keterangan dari BAPPEDA Bantul	70
Lampiran 3. Surat Keterangan dari Sekretariat Daerah Pemda DIY	71
Lampiran 4. Surat Keterangan Hasil Telah Melakukan Penelitian	72
Lampiran 5. Surat Keterangan Daftar Siswa SMA Negeri 1 Imogiri	73
Lampiran 6. Presensi Siswa Ekstrakurikuler Putri SMA Negeri 1 Imogiri... ..	74
Lampiran 7. Statistik	75
a. Uji Normalitas.....	75
b. Uji Homogenitas Varians	76
c. Uji Hipotesis... ..	77
d. Deskriptive Data.....	78
Lampiran 8. Tabel T... ..	79
Lampiran 9. Program Latihan Shooting	80
Lampiran 10. Surat Keterangan Kalibrasi dan Sertifikan Peneraan.. ..	82
Lampiran 11. Petunjuk Tes <i>Shooting</i> menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	83
Lampiran 12. Rancangan Pembelajaran Permainan Target... ..	86
Lampiran 13. Hasil <i>Pretest</i> Tendangan <i>Shooting</i>	102
Lampiran 14. Hasil <i>Posttest</i> Tendangan <i>Shooting</i>	103
Lampiran 15. Surat Keterangan Permohonan <i>Expert Judgment</i> ,,,.....	104
Lampiran 16. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	105
Lampiran 17. Dokumentasi... ..	106

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay (Asmar Jaya, 2008:I). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari di hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000an, mulai dikenal masyarakat.

Pada saat itulah permainan futsal dimulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Futsal juga dikenali sebagai nama lain. Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola rumput. Sedangkan peraturan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair*

play dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepak bola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan, serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang hanya mencetak gol ke gawang lawannya (Saryono, 2008 : 49)

Dengan adanya permainan olahraga futsal, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola),

shooting (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Futsal putri merupakan suatu olahraga yang benar-benar baru tenar di Yogyakarta. Banyak kejuaraan yang bisa meningkatkan prestasi siswi di sekolah dengan kejuaraan futsal putri. Ada beberapa turnamen futsal yang cukup besar untuk kalangan siswi sekolah menengah atas di Yogyakarta, diantaranya : *Female Sport Futsal* Yogyakarta, dan Putih Abu-Abu (PAF) Yogyakarta. Berdasarkan hasil observasi pada turnamen yang diikuti sebelumnya bahwa ada sisi yang perlu ditingkatkan yakni *shooting*. Dari 8 pertandingan yang telah dimainkan oleh futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri, baru 4 gol yang bias mereka ciptakan sampai sekarang ini. Kemudian berdasarkan evaluasi, berbagai persiapan mulai dari teknik, *skill* individu, *endurance*, taktik, dan mental semua akan menentukan sebuah tim untuk melaju menjadi juara. Ditambah karakteristik siswi putri yang memiliki mental masih di bawah putra walau tidak semua.

Dari persiapan di atas terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal

dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* yang baik, *shooting* yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerja sama yang solid, dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Namun, dalam permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Kita harus dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan (Joseph L, 1996: 105).

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki siswi. Siswi harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswi menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula (siswi sekolah)

harus dilatih secara baik dan benar. Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang memiliki kontribusi besar dalam permainan futsal. Hampir seluruh permainan futsal dilakukan dengan menendang bola. Besarnya kontribusi menendang bola dalam permainan futsal, maka perlu diajarkan kepada siswi sekolah. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi siswi sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswi pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang.

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal antar sekolah di tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional maka salah satu sekolah di Bantul ini membuka ekstrakurikuler futsal putri. Namun sejauh ini latihan pada ekstrakurikuler olahraga futsal (ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki) di SMA Negeri 1 Imogiri belum menunjukkan hasil yang maksimal, contohnya seperti saat mengikuti turnamen antar SMA se-kabupaten Bantul para pemain ini tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* sehingga bolanya melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan dari lawan sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan. Pemberian materi dari pembina ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Imogiri juga dinilai kurang menarik dan kurang optimal.

Contohnya pembina ekstrakurikuler hanya memberi materi *passing*, kucing-kucingan lalu *game*. Hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Sehingga siswi kurang termotivasi untuk melakukan latihan. Selain itu, pemberian materi tentang tendangan *shooting* sering dikesampingkan oleh pembina ekstrakurikuler. Karena tendangan *shooting* dianggap tidak terlalu penting dalam permainan futsal. Jelang bergulirnya *Female Sport* 2016 dan Putih Abu-abu Futsal (PAF) se-DIY 2016, peningkatan terhadap *shooting* sangat diperlukan untuk memaksimalkan peluang di depan gawang. Pada kenyataannya tendangan *shooting* yang tepat pada sela-sela pemain bertahan lawan atau tempat yang menyulitkan penjaga gawang meraih bola akan menghasilkan sebuah gol untuk timnya. Sehingga ketepatan tendangan perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain.

Pada dasarnya siswi usia SMA putri senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Didalam penelitian ini permainan target dianggap tepat untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. *Target games*

merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Dari pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kemungkinan permainan target dapat diterapkan menjadi sebuah metode latihan dengan tujuan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam cabang olahraga futsal. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Imogiri, peneliti memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Imogiri dengan permainan target.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Metode latihan dengan permainan target belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses peningkatan ketepatan *shooting* olahraga futsal pada siswi ekstrakurikuler di sekolah khususnya di SMA Negeri 1 Imogiri.
2. Tendangan *shooting* yang dilakukan siswi peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Imogiri saat pertandingan tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar gawang, atau terbentur pemain bertahan lawan.
3. Perlu adanya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki pada siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA

Negeri 1 Imogiri sebagai proses keberhasilan penguasaan teknik bermain futsal.

C. Batasan Masalah

Karena adanya berbagai keterbatasan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri”.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki siswi peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Model latihan dengan permainan target dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki dalam futsal, sehingga metode latihan tersebut dapat diketahui yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan prestasi ketepatan dalam futsal.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para guru maupun pelatih futsal untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan model latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pemain futsal khususnya ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki. Bagi siswi, penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal khususnya tendangan *shooting* dengan punggung kaki yang harapannya dapat meningkatkan prestasi siswi.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 607/UN.34.16/PP/2015. 18 November 2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Bartolomeus Bramasakti Nitisastro.
NIM : 11601244103.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2015.
Tempat/obyek : SMA Negeri 1 Imogiri.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
06607071988121001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA N 1 Imogiri.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan BAPPEDA Kabupaten Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 4334 / S1 / 2015

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REG/357/11/2015
Tanggal : 23 Nopember 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN / RISET

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada
Nama : BARTOLOMEUS BRAMASAKTI NITISASTRO
P. T / Alamat : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Karangmalang, Yogyakarta
NIP/NIM/No. KTP : 3274030110930007
Nomor Telp./HP : 08562881107
Tema/Judul Kegiatan : PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 IMOGIRI
Lokasi : SMA NEGERI 1 IMOGIRI
Waktu : 24 Nopember 2015 s/d 23 Februari 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul
Pada tanggal : 24 Nopember 2015



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul
4. Ka. SMA Negeri 1 Imogiri
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
6. Yang Bersangkutan (Pemohon)

Lampiran 3. Surat Keterangan SEKDA DIY



GOVERNMENT OF DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/357/11/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **607/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **18 NOVEMBER 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **BARTOLOMEUS BRAMASAKTI NITISASTRO** NIP/NIM : **11601244103**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR), UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGUNG KAKI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 IMOGIRI**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **23 NOVEMBER 2015 s/d 23 FEBRUARI 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **23 NOVEMBER 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Imogiri



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NONFORMAL
SMA NEGERI 1 IMOIRI

Alamat : Jl. Imogiri Timur Km. 14 Wukirsari, Imogiri, Bantul, Yogyakarta, Telp. 6460912,
email: smanimori@gmail.com, web: sman1imogiri.sch.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 007 / 255

Berdasarkan surat dari BAPPEDA nomor 070/Reg/4334/S1/2015 tanggal 24 November 2015 tentang Permohonan Ijin Penelitian/Riset, maka Kepala SMA Negeri 1 Imogiri menyatakan bahwa mahasiswa yang tercantum dibawah ini :

Nama : BARTOLOMEUS BRAMASAKTI NITISASTRO
NIM : 11601244109
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Benar-benar telah melakukan Penelitian kepada siswa putra peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Imogiri yang dilaksanakan pada tanggal 24 November sampai Desember 2015 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “ *Pengaruh latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri*”

Demikian Surat Keterangan ini disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Imogiri, 6 Januari 2016
Kepala Sekolah,

Drs. Samarman
NIP. 19620812 198903 1 014



Lampiran 5. Surat Keterangan Siswa SMA Negeri 1 Imogiri



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NONFORMAL
SMA NEGERI 1 IMOIRI

Alamat : Jl. Imogiri Timur Km. 14 Wukirsari, Imogiri, Bantul, Yogyakarta, Telp. 6460912,
email: smanimori@gmail.com, web: smanlimogiri.sch.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 007/262

Berdasarkan surat Undangan Invitasi Bola Basket sehingga Kepala SMA Negeri 1 Imogiri menyatakan siswa yang tercantum dibawah ini :

No	NIS	Nama	Kelas
1		P N K	X
2		R N C	X
3		N I	X
4		E E P	X
5		V N	X
6		W W P	X
7		A D N P	X
8		I F	X
9		A W U	X
10		L K	X
11		F F I	XI
12		B S	XI
13		M S A	XI
14		R N	XI
15		D S N	XII
16		I K	XII

Adalah benar-benar siswa SMA Negeri 1 Imogiri tahun pembelajaran 2015/2016 dan masih aktif menjadi siswa.

Demikian Surat Keterangan ini disampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Imogiri, 16 Desember 2015
Kepala Sekolah,



Drs. Sumarman
NIP. 19620812 198903 1 014

PRESENSI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI **SMAN 1 IMOGIRI 2015**

NO	kelas	NAMA	TTL	TANDA TANGAN																Pre Pos tes test
				Pertemuan Ke																
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1		A	7-May-97																	
2		B	22-May-98																	
3		C	28-Aug-98																	
4		D	1-Nov-98																	
5		E	26-Feb-98																	
6		F	10-Jul-97																	
7		G	11-Jul-97																	
8		H	9-Jan-98																	
9		I	20-Jan-98																	
10		J	11-Jan-99																	
11		K	28-Jul-98																	
12		L	20-May-98																	
13		M	28-Jan-99																	
14		N	25-Jun-99																	
15		O	22-Apr-99																	
16		P	8-Jun-98																	

Lampiran 6. Presensi Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putri

Lampiran 7. Statistik

Uji Normalitas

❖ Hipotesis

- H_0 : Populasi berdistribusi normal
- H_a : Populasi berdistribusi tidak normal

❖ Kriteria Keputusan

- H_0 di terima apabila nilai signifikansi $> \alpha 0.05$
- H_a di terima apabila nilai signifikansi $< \alpha 0.05$

❖ Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS 17.0

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.191	16	.120	.894	16	.064
Posttest	.166	16	.200	.938	16	.325

❖ Keputusan

- Hasil sig. pretest $0.064 > \alpha 0.05$
- Hasil sig. posttest $0.325 > \alpha 0.05$

❖ Kesimpulan

Maka hasil pretest dan posttest berdistribusi normal, karena signifikansi $> \alpha 0.05$.

Uji Homogenitas Varians

Menurut Sugiyono (2010:140) rumus mencari uji homogenitas :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

❖ Hipotesis

- H_0 : varians homogen
- H_a : varians tidak homogen

❖ Kriteria Keputusan

- H_0 di terima apabila Nilai $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$
- H_a di terima apabila Nilai $F_{\text{tabel}} < F_{\text{hitung}}$

❖ Hitung

	S^2	F_{hit}	F_{tab}
<i>Pretest</i>	15.663	1.359	2.33
<i>Posttets</i>	11.529		

❖ Kesimpulan :

Dari data di atas di peroleh Nilai F_{tabel} lebih besar dari pada F_{hitung} maka H_0 di terima apabila Nilai $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$.Berarti H_0 yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varians homogen.

Uji Hipotesis

❖ Hipotesis

- H_0 : Tidak ada pengaruh permainan tradisional donat playon terhadap daya tahan kardiorespirasi
- H_a : Ada pengaruh permainan tradisional donat playon terhadap daya tahan kardiorespirasi

❖ Kriteria Keputusan

- H_0 di terima apabila nilai $T_{hitung} < T_{tabel}$
- H_a di terima apabila nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$

❖ Hasil Uji Hipotesis menggunakan spss 17.0

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest - Pretest	4.125	3.074	.769	2.487	5.763	5.367	15	.000

❖ Keputusan

- $F_{hitung} = 4.816$
- F_{tabel} dengan derajat kebebasan(n-1)adalah 15 = 2.39
- Hasil nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$

❖ Kesimpulan

Ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri

Deskriptive Data

			Statistic	Std. Error
Pretest	Mean		18.94	.849
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.13	
		Upper Bound	20.75	
	5% Trimmed Mean		19.04	
	Median		19.00	
	Variance		11.529	
	Std. Deviation		3.395	
	Minimum		13	
	Maximum		23	
	Range		10	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-.581	.564
	Kurtosis		-.715	1.091
Posttest	Mean		23.06	.989
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20.95	
		Upper Bound	25.17	
	5% Trimmed Mean		22.90	
	Median		23.00	
	Variance		15.663	
	Std. Deviation		3.958	
	Minimum		16	
	Maximum		33	
	Range		17	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		.530	.564
	Kurtosis		1.941	1.091

Lampiran 8. Tabel T


THIO Dhrrihm.l Pr ..	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	D.001
(ff	0.50	0.20	0.10	0.010	0.02	0.010	0.002
1	1.0000	0.68	6.31375	12.7082	31.8205	63.65674	318.3088
2	0.8165	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.7848	1.63n4	2.35338	3.18245	4.770	5.84091	10.21453
4	0.7407	1.53321	2.13185	2.77645	3.74e85	4.60409	7.17318
5	0.686	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.118343
6	0.711	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20163
7	0.7111	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	08529
8	0.7063	1.39682	1.85955	aseeee	2.89846	3.35539	4.50079
10	0.8998	1.37218	1.81248	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.81874	1.38343	1.79588	2.20099	2.71608	3.10681	4.02470
12	0.8954	1.35622	1.78229	2.17861	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.6938	1.35017	1.7093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.8924	1.34503	1.76131	2.14479	2.82449	2.97684	3.78739
15	0.6912	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94871	3.73283
16	0.6901	1.33876	1.74588	2.11991	2.56349	2.92078	3.68615
17	0.6892	1.33338	1.73961	2.10982	2.56893	2.89623	3.64577
18	0.888	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.871144	3.61048
19	0.6876	1.32773	1.72913	2.09002	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.686	1.32534	1.724n	2.08596	2.527118	2.84534	3.56181
21	0.6883	1.32319	1.72074	2.07961	2.51786	2.83138	3.52715
22	0.885	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81878	3.50499
23	0.885	1.31948	1.71387	2.06888	2.497	2.80734	3.48498
24	0.8848	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.48678
25	0.8844	1.31635	1.70814	2.0595	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.8840	1.31497	1.70562	2.05553	2.47883	2.77871	3.43500
27	0.8838	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.8833	1.31253	1.70113	2.04641	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.8830	1.31143	1.69913	2.04~	2.46202	2.75839	3.39824
30	0.8627		1.89728	2.04227	2.45na	2.75000	3.38518
31	0.8824	1	1.89552	2.03951	2.44128	2.74404	3.37490
32	0.6822	1		2.00e83	2.44888	2.73848	3.36551

Lampiran 9. Program Latihan *Shooting*.

No	Materi	Dosis	Waktu	Pertemuan
1	Pre Tes			
2	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang, jarak 4 m – 10 m	5 rep x 4 set		1
3	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada tengah gawang kanan kiri jarak 4 m – 10 m	5 rep x 4 set		2
4	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada atas gawang kanan kiri jarak 4 m – 10 m	5 rep x 4 set		3
5	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan tengah kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter	5 rep x 4 set		4
6	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian bawah dan atas kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter	6 rep x 4 set		5
7	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada tengah dan atas gawang kanan kiri jarak 6 meter dan 10 m	6 rep x 4 set		6
8	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah, tengah dan atas gawang kanan kiri jarak 6 meter dan 10 m	6 rep x 4 set		7
9	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada tengah dan atas gawang kanan kiri jarak 6 meter dan 10 m	6 rep x 4 set		8
10	<i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada tengah dan atas gawang kanan kiri jarak 6 meter dan 10 m	6 rep x 4 set		9
11	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut gawang atas dan bawah berjarak 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i>	8 rep x 4 set		10
12	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak	8 rep x 4 set		11

	6 meter dan 10 meter dengan menerima operan dari belakang			
13	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 4 set		12
14	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 4 set		13
15	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan melempar bola ke atas dan menendang sebelum bola menyentuh lantai	8 rep x 4 set		14
16	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan melempar bola ke atas dan menendang sebelum bola menyentuh lantai	8 rep x 4 set		15
17	<i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 6 meter dan 10 meter dengan melempar bola ke atas dan menendang sebelum bola menyentuh lantai	8 rep x 4 set		16
18	Pos Test			

Lampiran 10. Surat Keterangan Kalibrasi Alat Ukur

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 578 / UP - 50 / II / 2015 Number :</p>	
<p>No. Order : 006889 Diterima tgl : 9 Februari 2015</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	
Nama	: Ban Ukur
Kapasitas	: 50 meter
Daya Baca	: 2 mm
Tipe/Model	: Haiyang Juanchi
Nomor Seri	: Haiyang Juanchi
Merek/Buatan	: Haiyang Juanchi
Trade Mark / Manufaktur	: Haiyang Juanchi
<p>PEMILIK Owner</p>	
Nama	: Muhammad Ghofur Prasetyo Edi
Alamat	: Karang Malang B.19C Caturtunggal Depok Sleman
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	
Metode	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard	: Komparator 1 m
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification</p>	
: 9 Februari 2015	
<p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification</p>	
: Balai Metrologi Yogyakarta	
<p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification</p>	
: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%	
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification</p>	
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015	
<p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification</p>	
: 8 Februari 2016	
<p>Yogyakarta, 10 Februari 2015</p>	
<p>Kepala BALAI METROLOGI NIP. 19650114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	
<p>FBM.22-01.T</p>	
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

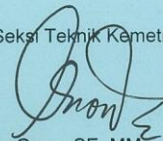
1. Referensi : Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

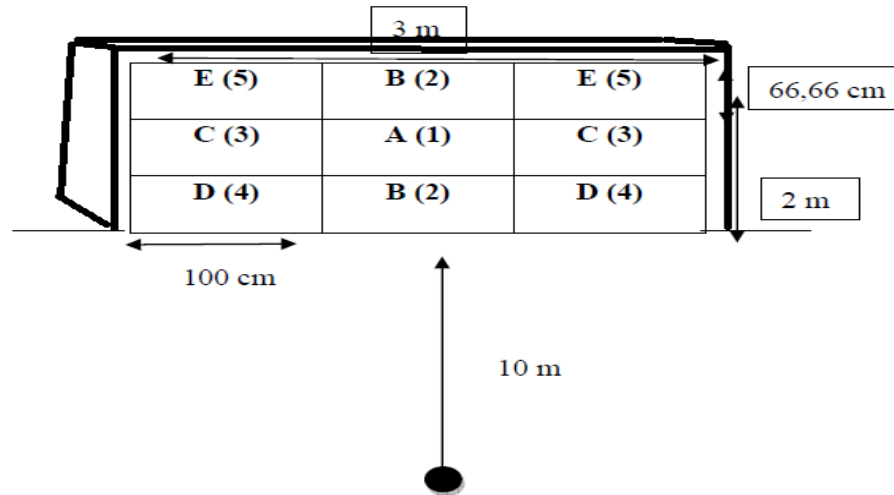
Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 11. PETUNJUK TES *SHOOTING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM



Lapangan Tes Ketepatan Tendangan *Shooting* dengan Punggung Kaki ke Sasaran Gawang dengan Jarak 10 meter
Sumber: Arki Taupan Maulana (2009: 36)

A. Ketentuan umum mengikuti tes *shooting* ekstrakurikuler futsal putri

SMA Negeri 1 Imogiri :

- 1) Peserta didik merupakan siswa aktif di SMA Negeri 1 Imogiri
- 2) Peserta didik anggota aktif futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri
- 3) Peserta didik mengikuti semua rangkaian tes dari awal hingga selesai.
- 4) Peserta didik bersungguh sungguh mengikuti tes dan *treatment* yang di berikan peneliti.

B. Ketentuan di lapangan saat tes *shooting* :

- 1) Datang 15 menit sebelum tes berlangsung.
- 2) Memakai kaos olahraga, sepatu, dan membawa air minum.
- 3) Peserta yang terlambat akan mendapat *punishment* sebelum bergabung bersama dalam tes.
- 4) Tidak dapat meninggalkan lapangan tanpa aba-aba dari peneliti.

C. Cara melakukan :

- 1) Tujuan: untuk mengukur ketepatan tendangan *shooting* dengan punggung kaki dalam permainan futsal.
- 2) Alat dan perlengkapan:
 - a. Bola
 - b. Lapangan
 - c. Gawang
 - d. Tali Rafia
 - e. Peluit
 - f. Blangko atau alat tulis
 - g. Testor: 3 orang (1. Memanggil *testee*, 2. Mengukur, 3. Pencatat hasil).

D. Pelaksanaan:

Tes ini bertujuan mengetahui tingkatan kemampuan *shooting* pada siswa yang dilakukan 10 kali tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki. *Shooting* dilakukan dari titik penalti kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola menuju gawang futsal yang telah diberi tanda sasaran (Arki Taupan Maulana, 2009: 37). Pelaksanaan dari tes ini adalah:

- 1) *Testee* menendang dengan punggung kaki yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
- 2) *Shooting* dilakukan dengan kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh *testee*.
- 3) *Shooting* dilakukan dari titik penalti kedua dengan jarak 10 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa

gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 m dan lebar 3 m.
kemudian dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian
berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.

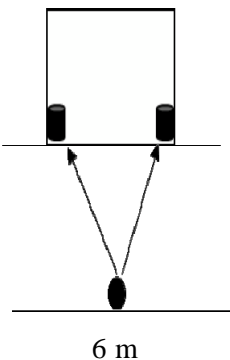



E. Penilaian

Penilaian untuk tes ini adalah sebagai berikut :

- 1) Skor 1 untuk sasaran (A), skor 2 untuk sasaran (B), skor 3 untuk sasaran (C), skor 4 untuk sasaran (D), dan skor 5 untuk sasaran (E).
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak dapat nilai dan tidak boleh diulang.
- 3) Setiap siswa melakukan 10 kali tendangan *shooting*.

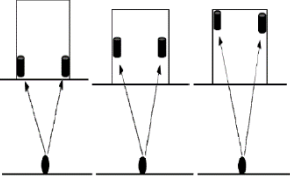
Lampiran 12. RANCANGAN PEMBELAJARAN PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/tanggal** : Rabu, 25 November 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 1 **Peralatan** : Lapangan, bola, botol, cone, lakban, meteran

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXXX XXXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX XX	Chip, Samba.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 6 meter	5 rep x 4 set	 6 m Keterangan: : target botol  : bola  : arah bola ke target 	Siswi melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki ke target dengan jarak 6 m sebanyak 6 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan siswi lainnya. Jika target jatuh maka mendapat poin 1, jika tidak masuk / jatuh tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXXX XXXXXX	

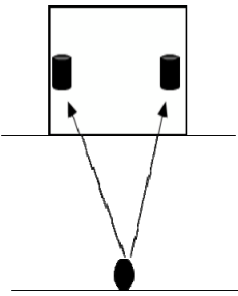
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Jumat, 27 November 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 10-18 tahun
Pertemuan : 2 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXXX XXXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX XX	Chip, Samba.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 10 meter	5 rep x 4 set		Siswi melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut bawah kanan kiri gawang. Jika <i>bola</i> mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXXX XXXXXX	

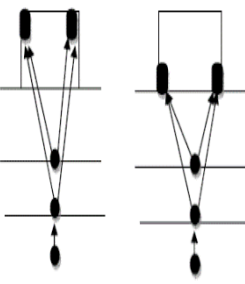



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 30 November 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 10-18 tahun
Pertemuan : 3 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX XX	Chip, Samba.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bawah gawang kanan kiri, jarak 10 meter	5 rep x 4 set		Siswi melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut bawah kanan kiri gawang. Jika <i>bola</i> mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

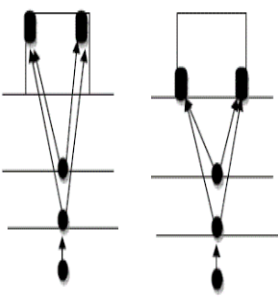



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Rabu, 2 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 10-18 tahun
Pertemuan : 4 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX VV VV	Chip, Samba.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 6 meter	6 rep x 4 set	 6 m Keterangan:  :target botol  : bola  :arah ke target	Siswi melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut tengah kanan kiri gawang. Jika <i>bola</i> mengenai target maka mendapat poin 1. Jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

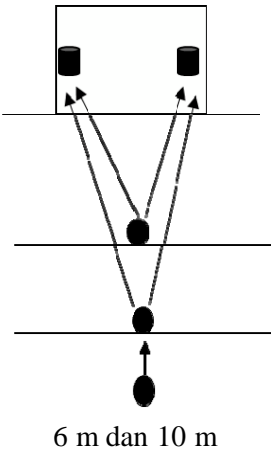



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Jumat, 4 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 10-18 tahun
Pertemuan : 5 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X X X X X X X X X X X	Berpasangan . Statis Dinamis.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 10 meter	6 rep x 4 set	 <p>Keterangan:</p> <p> : target</p> <p> : arah target</p> <p> : bola</p>	<p>Siswi melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang.</p> <p>Jika <i>bola</i> mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.</p>
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

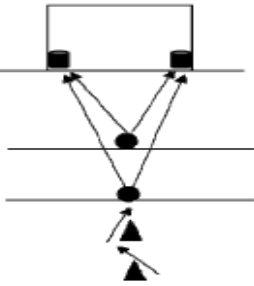
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 7 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 10-18 tahun
Pertemuan : 6 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X X X X X X X X X X X	Berpasangan . Statis Dinamis.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada bagian tengah kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan menggiring bola dahulu	8 rep x 5 set	 <p>Keterangan:  : target botol  : arah sasaran  : bola </p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke target yang di tempatkan pada tengah kanan kiri gawang. Siswi menggiring bola terlebih dahulu dari jarak 10 m lalu setelah sampai di jarak 10 m siswi segera melakukan <i>shooting</i> . Jika <i>bola</i> mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

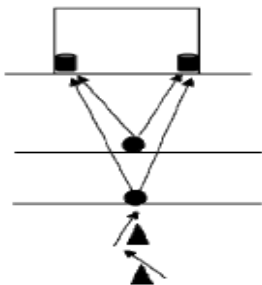



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Rabu, 9 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 10-18 tahun
Pertemuan : 7 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX	Agility Statis Dinamis
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 meter	8 rep x 5 set	 6 m dan 10 m	Siswi melakukan <i>dribble zig-zag</i> kemudian <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m dan 10m. Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

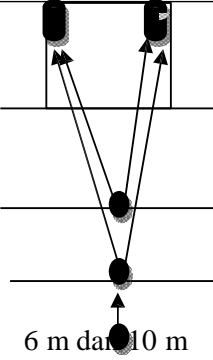



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Jumat, 11 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 8 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX	Agility Statis Dinamis
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target di sudut atas kanan kiri gawang 10 m.	8 rep x 5 set	 <p>Keterangan:  : target botol  : arah sasaran  : bola </p>	<p>Siswi melakukan <i>dribble zig-zag</i> kemudian <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas kanan kiri gawang berjarak 6 m dan 10m.</p> <p>Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.</p>
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

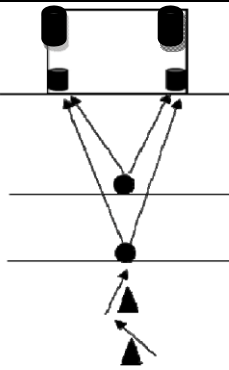



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 14 Desember
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 9 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1		5 menit	P	
	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	10 menit	XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	intensitas sedang 6 rep x 4 set	XX XX XX XX	Agility Statis Dinamis
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang telah ditempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang, jarak 6 meter dan 10 meter dengan awalan menggiring bola		 <p>6 m dan 10 m</p> <p>Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target </p>	<p>Setelah pemanasan siswi dengan menggiring bola lalu melakukan <i>shooting</i> dengan punggung kaki saat berada di jarak 6 m atau 10 m diarahkan ke target yang di tempatkan pada sudut atas kanan kiri gawang.</p> <p>Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.</p>
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

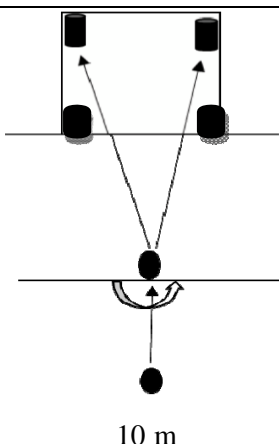



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Rabu, 16 Desember
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 10 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	<div style="text-align: center;"> X X X X X X X X </div>	Kucingan
3	Latihan Inti: <i>Shooting</i> ke target 4 sudut atas dan bawah berjarak 10 meter dengan awalan <i>dribble zig-zag</i>	8 rep x 6 set	 <p>Keterangan:  :target botol  : bola  : arah ke target </p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswi melakukan <i>dribble zig-zag</i> melewati cone dari belakang lalu melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

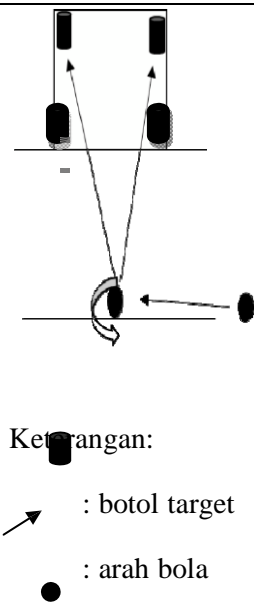


PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Jumat, 18 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 11 **Peralatan** : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	X X X X X X X X X X	Kucingan
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari belakang	8 rep x 6 set	 <p style="text-align: center;">10 m</p> <p>Keterangan:</p> <p style="text-align: center;">  : target botol  : arah bola  : bola </p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan sasaran pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswi menerima operan dari belakang lalu kontrol balik badan dan siswi segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

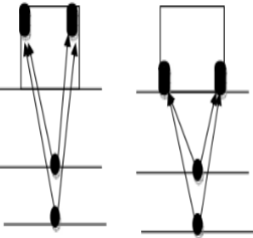



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 21 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 12 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX	Passing, samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 6 set	 <p>Keterangan:  : botol target  : arah bola </p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswi menerima operan bola atau samping lalu kontrol balik badan dan segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

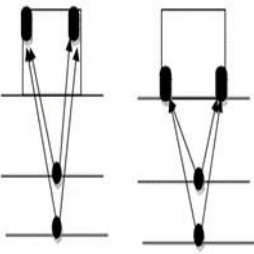



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Rabu, 23 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 13 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan	5 menit	P XXXX X XXXX X	Singkat, jelas, padat
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX XX XX	Chip, Samba.
Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 6 set	 <p>Keterangan:</p> <p> : botol target</p> <p> : arah bola</p> <p> : bola</p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswi menjatuhkan bola dari ketinggian 2meter sebelum menyentuh tanah segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi,	10 menit	P XXXX X	

PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal** : Senin, 28 Desember 2015
Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-16.30 WIB
Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan** : 15-18 tahun
Pertemuan : 14 **Peralatan** : Lapangan, *cone*, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XXXXX XXXXX	Jogging, samba, statis, dinamis.
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 6 set	 <p>Keterangan :</p> <p> : Target</p> <p> : Arah Bola</p> <p> : Bola</p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswi menjatuhkan bola dari ketinggian 2meter sebelum menyentuh tanah segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

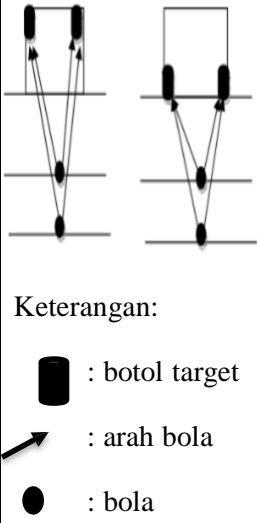



PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit **Hari/ tanggal : Selasa, 29 Desember 2015**

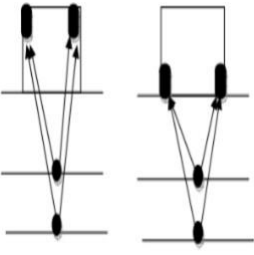



Sasaran latihan : Ketepatan **Pukul :15.30 – 16.30 WIB**

Jumlah siswi : 16 anak **Tingkatan : 15-18 tahun**

Pertemuan : 15 **Peralatan : Lapangan, bola, rafia
meteran,lakban, cone**

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XXXXX XXXXX	Jogging, samba,
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 6 set	 <p>Keterangan:  : botol target  : arah bola  : bola</p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswi menjatuhkan bola dari ketinggian 2meter sebelum menyentuh tanah segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

Waktu : 60 menit
Sasaran latihan : Ketepatan
Jumlah siswi : 16 anak
Pertemuan : 16
Hari/ tanggal : Rabu, 30 Desember 2015
Pukul : 15.30-16.30 WIB
Tingkatan : 15-18 tahun
Peralatan : Lapangan, cone, meteran, lakban, bola, botol, rafia

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan Materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang	XX XX XX XX	Passing, samba
3	Latihan inti: <i>Shooting</i> ke target yang ditempatkan pada 4 sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 meter dengan menerima operan dari samping	8 rep x 6 set	 <p>Keterangan :</p> <p>  : Target  : arah bola  : Bola </p>	Siswi melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diarahkan ke pada sudut atas dan bawah kanan kiri gawang berjarak 10 m. Siswi menjatuhkan bola dari ketinggian 2meter sebelum menyentuh tanah segera melakukan <i>shooting</i> . Jika bola mengenai target maka mendapat poin 1 jika tidak mengenai tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

Lampiran 13. Hasil *Pretest* Tendangan *Shooting*

Hasil <i>Pretest</i> Tendangan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki Siswa Ekskul Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri														
No	Nama	Kelas	Usia	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Ke 4	Ke 5	Ke 6	Ke 7	Ke 8	Ke 9	Ke 10	Σ
1	A	X		5	2	0	4	0	4	2	4	0	1	22
2	D	X		0	4	0	0	4	0	1	1	4	0	14
3	E	X		4	4	4	0	4	3	1	0	2	0	22
4	F	X		4	2	0	0	4	2	2	0	2	2	18
5	G	X		4	0	2	1	0	4	4	2	0	3	20
6	H	X		2	4	2	0	4	0	2	0	3	0	17
7	I	X		5	0	0	2	4	4	0	2	3	2	22
8	K	X		2	4	0	0	3	0	2	0	4	3	18
9	L	X		4	4	2	0	4	0	0	1	0	4	19
10	M	X		3	0	2	2	0	2	4	2	0	4	19
11	N	XI		2	4	0	4	2	1	4	0	4	2	23
12	O	XI		0	2	0	4	2	2	2	5	3	2	22
13	P	XI		2	1	2	2	2	1	4	2	2	0	18
14	Q	XI		5	2	0	4	3	0	4	2	1	2	23
15	R	XII		2	0	2	1	3	1	2	0	0	2	13
16	S	XII		2	3	0	0	2	3	2	0	1	0	13
Jumlah														303

Lampiran 14. Hasil *Posttest* Tendangan *Shooting*

Hasil <i>Pretest</i> Tendangan <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki Siswi Ekskul Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri														
No	Nama	Kelas	Usia	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Ke 4	Ke 5	Ke 6	Ke 7	Ke 8	Ke 9	Ke 10	Σ
1	A			4	3	2	4	0	4	0	0	0	4	25
2	D			0	0	4	2	4	0	1	3	0	4	17
3	E			5	3	2	2	4	3	1	1	4	0	26
4	F			1	4	4	2	4	2	2	3	0	0	23
5	G			4	4	2	2	0	4	0	4	4	3	26
6	H			0	2	2	4	4	0	4	2	3	1	23
7	I			5	0	0	2	4	4	4	4	3	2	22
8	K			2	4	2	2	3	0	3	1	4	3	24
9	L			0	2	2	4	4	0	4	0	4	2	25
10	M			3	1	3	2	0	2	1	2	0	4	21
11	N			2	3	0	4	2	1	2	1	3	2	20
12	O			1	2	3	4	2	2	2	2	3	2	25
13	P			2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	22
14	Q			5	2	5	4	3	0	3	0	2	4	33
10	R			1	1	3	1	3	1	3	4	0	4	21
16	S			3	3	0	0	2	3	1	3	1	2	16
Jumlah														369

Lampiran 15. Surat Keterangan Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu tentang **“PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 IMOGIRI”**, maka saya memohon kepada bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or untuk berkenan memberikan masukan terhadap *Treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Komarudin S.Pd, M.A

NIP. 19740928 200312 1 002

Yogyakarta, November 2015

Hormat saya



Bartolomeus Bramasakti Nitisastro

NIM. 11601244103

Lampiran 16. Surat Keterangan Persetujuan *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*
: 1 Bendel Program Latihan

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aris Fajar Pambudi, M.Or
NIP : 198205222009121006

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 IMOIRI”** yang dibuat oleh mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Bartolomeus Bramasakti Nitisatro
NIM : 11601244103
Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, November 2015
Yang menerangkan



Aris Fajar Pambudi, M.Or
NIP. 198205222009121006

Lampiran 17. Dokumentasi



Gambar 12. *Pretest* peserta ekstrakurikuler futsal putri di Lapangan SMA Negeri 1 Imogiri

Treatment



Gambar 13. Peserta ekstrakurikuler diberikan *treatment* di SMA Negeri 1 Imogiri.



Gambar 14. Peserta ekstrakurikuler melakukan *Shoot Get*.



Gambar 15. Peserta ekstrakurikuler melakukan *zig-zag shoot*.



Gambar 16. Peserta ekstrakurikuler bersiap melakukan puter *shoot*..



Gambar 17. Peserta ekstrakurikuler menerima operan dari teman.



Gambar 18. Peserta ekstrakurikuler melakukan *dribble shoot*.



Gambar 19. Peserta ekstrakurikuler melakukan *volley shoot*.

Posttest



Gambar 20. *Posttest* Peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri.



Gambar 21. Tim penilai, dan siswa peserta ekstrakurikuler futsal.